★★

EDITION SPECIALE

Football & sécurité

UN GUIDE CONSEIL À L'ATTENTION DES PARENTS ET DES PRATIQUANTS

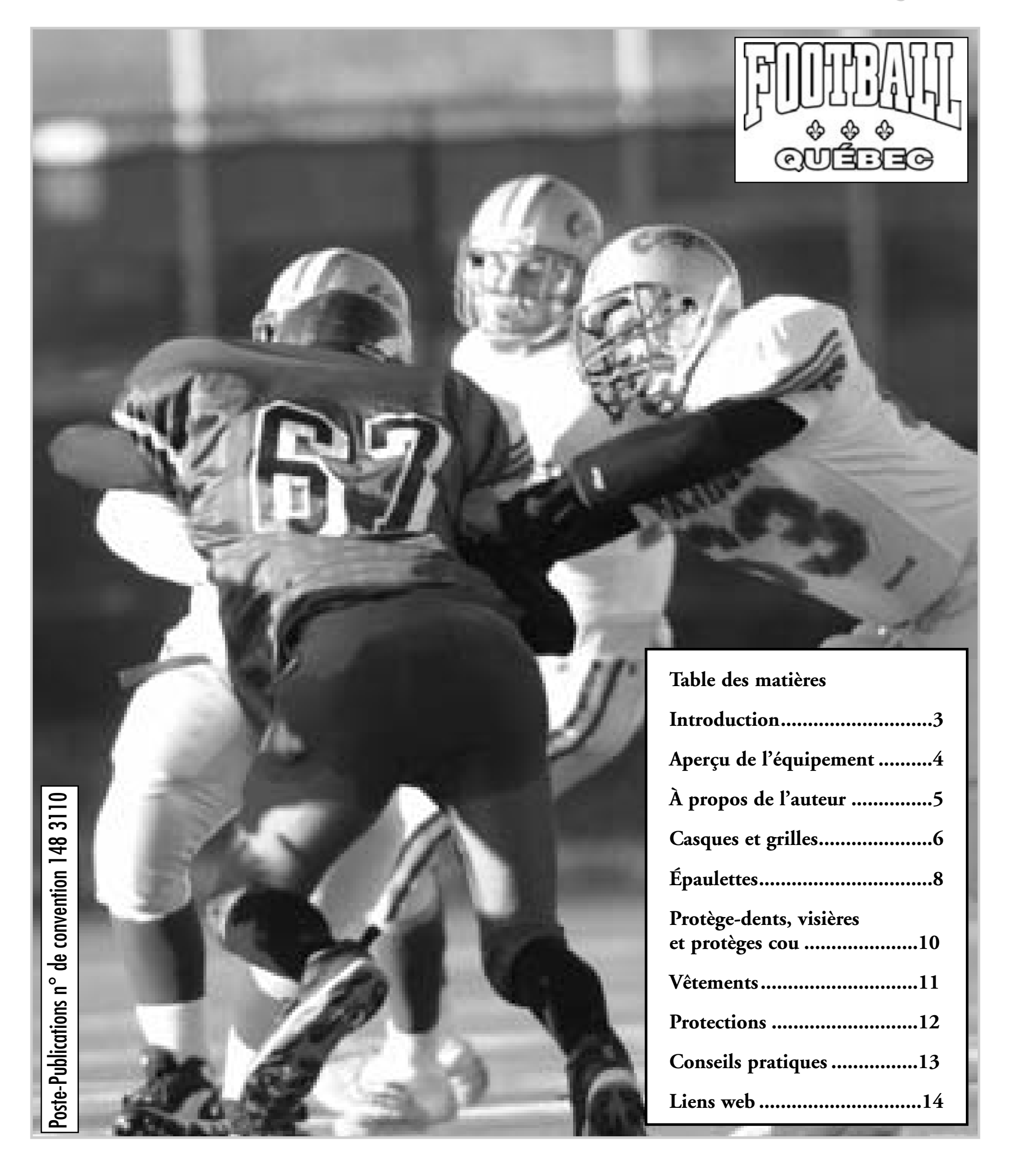


Table des matières

Poste-Publications n° de convention 148 3110

Pourquoi une fédération qui existe depuis plus de cent ans s'attarderait à publier un nouveau guide sur l'équipement et la sécurité ? Un fascicule dans lequel non seulement les joueurs, mais aussi les parents et les personnes responsables, peuvent apprendre à faire la différence entre un équipement en bon état (et bien ajusté), et un autre dangereux pour celui qui le porte ?

Pour deux raisons. D'abord, parce que la mission première de la fédération est de veiller à la sécurité et à l'intégrité de ses membres. Ensuite, parce que le football, à l'image du monde dans lequel nous vivons, a drôlement évolué au cours des quinze dernières années.

À cela s'ajoute le fait que les joueurs sont plus grands, plus forts, plus rapides et que les contacts sont de plus en plus violents.

Cela veut-il dire que la pratique du football est plus dangereuse qu'auparavant ? Non, car l'évolution technologique des différentes composantes de l'équipement aura eu pour effet de mieux protéger les joueurs. À vrai dire, c'est que le sport, tant sur le plan physique, que technique, a prit une tout autre dimension au cours des dernières années.

Voilà pourquoi il est si important de savoir ajuster son équipement. Surtout à une époque où les joueurs de football ont de plus en plus tendances à prendre leurs matériels pour acquis, à l'image de ces parents convaincus que le siège de voiture de leur enfant est bien ajusté.

Pour la peine, nous avons demandé à Al Ansell, responsable des installations et de l'équipements athlétiques à l'université Bishop's, de nous rafraîchir un peu la mémoire. Dans la foulée, Al Ansell a aussi relevé le défi de rendre les terrains du Québec plus sécuritaire. Ce qui n'est pas une mince affaire, à une époque où le culte du «look», encouragé par les médias, pousse souvent les jeunes à se soucier plus de leur allure que de leur propre sécurité. Bonne lecture.

Pour Football Québec

Luc Bouchard



L’ ABC de l’équipement



Le football est un sport de contact où il est important de bien se protéger. Ce guide a donc pour but de rappeler aux joueurs, parents et dirigeants comment ajuster et utiliser leur équipement afin de réduire le risque de blessure. Ce fascicule doit, bien évidemment, être utilisé en concordance avec les consignes des manufacturiers qui accompagnent vos différentes pièces d'équipements. Il est aussi fortement recommandé de suivre l'avis de votre gérant d'équipement car la sécurité est primordiale au football, comme dans tous les sports. Un équipement bien ajusté est tout aussi important qu'une bonne technique de base. Et seule une coopération sans faille entre les membres de la «football family» (c'est-à-dire les joueurs, parents, entraîneurs et autres dirigeants) permettra de réduire les risques au minimum. Rappelez-vous : la sécurité est l'affaire de tous !





À PROPOS DE L'AUTEUR

Al Ansell est responsable des installations et de l'équipements athlétiques à l'université Bishop's à Lennoxville au Québec.

À ce titre, il gère l'infrastructure sportive de l'université et s'occupe de la gestion de son matériel. Al siège aussi au conseil de l'Association des gérants d'équipements (AEMA). En 1991, il a été le premier Canadien à recevoir une accréditation de l'AEMA. En 1996, Al est devenu le premier de de nos ressortissants à recevoir le Trophée Glenn Sharp attribué au meilleur Gérant d'Équipements de l'année par l'AEMA.

Avant de devenir le responsable du complexe sportif de l'Université Bishop's, Al Ansell a été entraîneur au niveau collégial (Champlain Lennoxville 78-80) et universitaire (Bishop's 81-83). Il a aussi joué garde offensif à Bishop's au cours des années soixante-dix. Incontournable, Al est aussi le gérant d'équipements de l'Équipe Canada qui a participé aux Championnats du Monde Junior en janvier 2000 et 2001.

Le casque (et la grille) est la partie la plus complexe et onéreuse de l'équipement. Il est aussi la seule pièce qui exige une fabrication homologuée selon les normes NOCSAE (National the Operating Committee on Standard for Athletic Equipment). Alors comment savoir si votre casque est sécuritaire ?

Un casque est considéré sécuritaire lorsqu'il réunit les conditions suivantes :

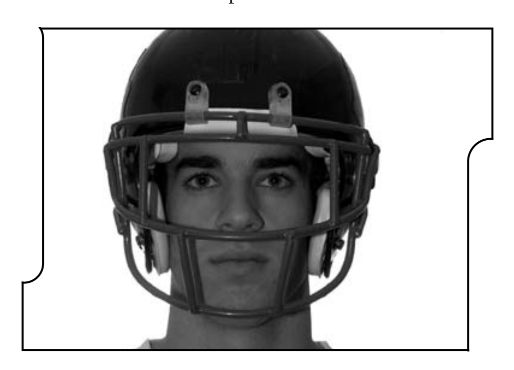
1. Toutes les facettes de la tête, incluant la couronne, sont en contact avec le casque. Le port du casque doit être confortable. Le joueur ne doit ressentir aucun pincement, ni inconfort.

2. Les protèges joues (ou oreillettes) doivent être en contact avec les joues.

3. L'ouverture avant du casque doit s'aligner, à un (1) pouce environ au-dessus des sourcils.

4. La peau du front doit se froisser lorsque le casque est tracté vers la gauche ou la droite (cela doit être fait sans mentonnière).

5. Lorsque les conditions préalables sont réunies, il faut ensuite déterminer la taille exacte du casque afin d'en accroître les performances.



Comment reconnaître la bonne taille d'un casque ?

1. Pour commencer, il faut mesurer la circonférence de la tête du joueur afin de déterminer la taille de la coquille qui lui convient le mieux. Pour cela, il suffit d'utiliser un galon à mesurer et de prendre la mesure de la tête un (1) pouce environ au dessus des sourcils.

2. D'après les indications du manufacturier, sélectionnez la taille de coquille qui convient le mieux. Si vous n'avez pas accès à cette information, commencer par une coquille de taille large, puis alternez-la selon les besoins. Il existe quatre tailles de coquille: M, L, XL et XXL.

3. À l'aide d'une pompe, gonfler ou dégonfler le casque (il est préférable de l'ajuster en l'absence du protecteur facial) jusqu'à tant que le casque soit confortable. Le joueur ne doit ressentir ni pincement, ni inconfort. Le casque doit être fixé fermement mais pas trop serré. Vos doigts doivent pouvoir s'insérer aisément au niveau du front, des temples et le derrière la tête. Sélectionnez ensuite une paire d'oreillettes. Ces dernières doivent reposer confortablement sur vos joues et votre mâchoire sans provoquer d'inconfort.



4. Fixer la grille et vérifier qu'elle ne déforme, ni distende la coquille. L'installation du protecteur facial ne doit pas modifier le niveau de confort atteint antérieurement. Si c'est le cas, il faut changer de grille.

Lorsque vous êtes satisfait des différents ajustements apportés à votre casque, vous pouvez alors procéder à la mise en place de la mentonnière de votre choix.

Un casque à la bonne taille et bien ajusté ne garantit pas pour autant la sécurité du joueur. En fait, les réglages du casque ne sont que la pointe de l'iceberg étant donné que plusieurs autres facteurs peuvent eux aussi s'avérer très dangereux (fissures, déchirures des coussins, etc.). Voilà pourquoi tous les joueurs (ou les parents) doivent vérifier leur casque avant et après chaque utilisation afin de s'assurer que la quincaillerie, les protections et la coquille sont en bon état.

☞Ne JAMAIS utiliser un CASQUE dont la coquille est FISSURÉE.

Entretien du casque

1. Le garder propre est la meilleure façon de lui prolonger la vie. Retirez les protections interchangeables, lavez et puis rincez votre casque régulièrement. Laissez-le toujours sécher à l'air libre et, si possible, évitez d'utiliser du gel à cheveux.

2. Ne jamais utiliser de solvants ou peintures non autorisés par le manufacturier.

3. Utiliser de la glycérine ou du "Armoral" afin d'entretenir la souplesse des protections à l'intérieur du casque.

4. Utiliser de la «Vaseline» afin d'empêcher aux vis de se figer et ainsi faciliter les ajustements.

5. Il ne faut jamais s'asseoir sur un casque de football.

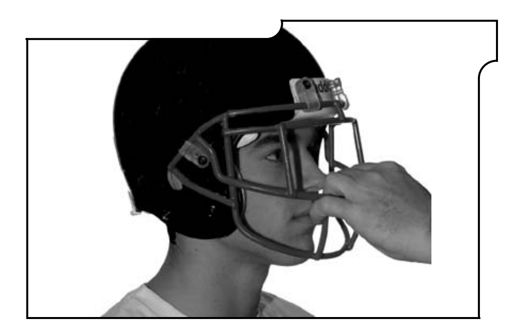
Protecteur facial (grille)

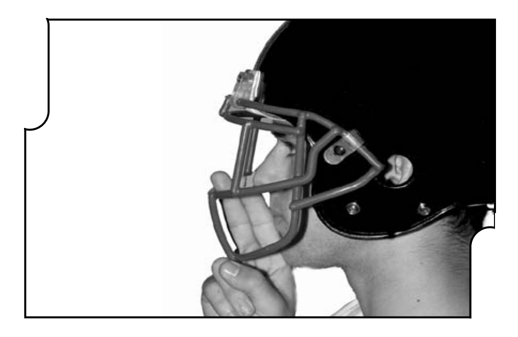
À l'origine, le protecteur facial a été conçu pour protéger le visage et, plus spécialement, la bouche des joueurs. Au fil des ans, le type de modèles disponibles sur le marché a quintuplé et il est désormais possible de choisir une grille en fonction de vos besoins. Certains modèles protègent mieux la mâchoire, d'autres le nez et les yeux. Il existe trois formats de grille : enfant, régulier et extra large. Elles sont généralement fabriquées en plastique Kra-Lite™, en carbone ou en titane. Il y a aussi différents types de laques pour les grilles en carbone et en «titane».

Au même titre qu'il est essentiel d'avoir un casque bien ajusté, il est important d'utiliser une grille de la bonne taille. Une grille trop large peut augmenter le risque de blessure en réduisant la liberté de mouvement du cou et de la tête du joueur. Il est aussi très dangereux pour les jeunes joueurs d'utiliser un casque et une grille de trop grande taille car ils peuvent être trop lourds et ainsi provoquer de graves blessures au niveau des cervicales.

Important

Le protecteur facial, à l'image des autres pièces de l'équipement, doit être inspecté avant et après chaque utilisation. Il faut absolument s'assurer qu'il n'y ait aucune fissure ou autre type de bris car cela risquerait de mettre en péril son utilisateur. La grille ne doit jamais déformer le casque. Assurez vous aussi qu'aucun morceau de plastique, de métal ou toute autre extrémité dangereuse ne dépassent et que la grille n'a pas été déformée. L'apparition de crevasses dans la coquille, comme sur la grille, est aussi un signe de danger à venir. N'oubliez pas non plus que la grille peut être appelée à être retirée en cas d'urgence. Par conséquent, il faut s'assurer que les vis soient faciles à défaire.







☛ **Il ne faut JAMAIS s'asseoir sur un CASQUE de Football**

Après le casque, l'épaulette est la plus importante pièce de l'équipement. À l'image du casque, il est impératif que les épaulettes soient bien ajustées afin d'assurer la protection de l'athlète. Son rôle est de protéger les épaules, le dos et le torse du joueur. Elle doit aussi protéger les muscles et l'articulation de l'épaule. Cela dit, l'épaulette ne peut pas empêcher les dislocations, séparations et autres lésions qui peuvent se produire lors d'un bloc ou d'un plaquage.



S'il existe quatre fabricants de casques, il existe plus qu'une quinzaine de manufacturiers d'épaulettes aux services des plus petits ou des plus grands. Si cette abondance de fabricants signifie qu'il y a toutes sortes de modèles, il demeure que les réglages et ajustements de base sont essentiellement les mêmes, peu importe les marques.

Comment ajuster une épaulette :

Afin de bien ajuster son épaulette, il faut d'abord mesurer la distance qui sépare la pointe des épaules. Il s'agit ensuite de faire concorder cette mesure avec la charte des tailles correspondantes à la marque de votre épaulette. Il est important de savoir que les épaulettes sont dessinées en fonction de chaque position et qu'il est conseillé de choisir son épaulette en fonction de sa position afin d'être mieux protégé. Ceci dit, il existe aussi des épaulettes standards, utilisées principalement par les joueurs de ligne, les secondeurs et les porteurs de ballons. Bref, pour bien ajuster une épaulette, il faut d'abord localiser l'humérus. Pour cela, il suffit d'appuyer avec vos doigts sur le haut du muscle deltoïde afin de repérer la tête ou la pointe l'humérus qui se trouve au-dessus de l'épaule, à côté de l'articulation. Une fois que chaque humérus a été localisé, il suffit ensuite d'arrondir les mesures indiquées dans le mode d'emploi à un centimètre près.



Liste de points à surveiller pour bien ajuster une épaulette.

1. Bien mesurer l'athlète.

2. Sélectionner l'épaulette en fonction de la position et en concordance avec les indications du fabricant.

3. Il faut porter qu'un simple tee-shirt lors de son ajustement.

4. Le joueur doit correctement fixer toutes les attaches de l'épaulette sélectionnée.

5. Levez ensuite le protège deltoïde afin de vérifier si:

   a) Les arches de protection sont bien centrées au niveau de la clavicule;

   b) Si la pointe de chaque épaule (humérus) est bien recouverte par l'arche protectrice de l'épaulette.

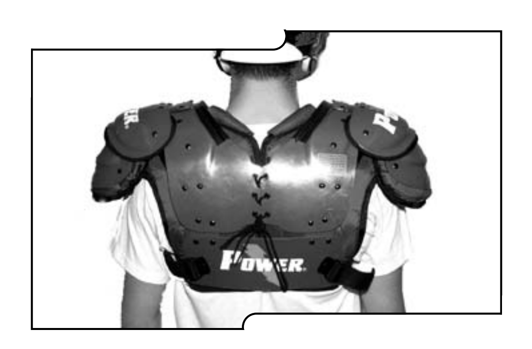
6. L'encolure de l'épaulette doit permettre au joueur de faire des rotations du cou librement, au même titre qu'il doit pouvoir lever les bras sans que cela procure de pincements au niveau du cou.

7. Les arches de protection des épaulettes doivent reposer de façon égale sans dépasser l'extrémité des épaules.

8. Il ne doit y avoir aucune restriction de mouvement lorsque le joueur étire ou tend les bras vers l'avant.

9. Les protections doivent se remettre en place d'elles-mêmes après chaque mouvement.

10. Il faut exiger que les joueurs mettent leur casque avant d'ajouter des protections supplémentaires (collier protecteur, repose-tête, etc.). Et cela, afin de garantir une liberté de mouvement totale du cou.

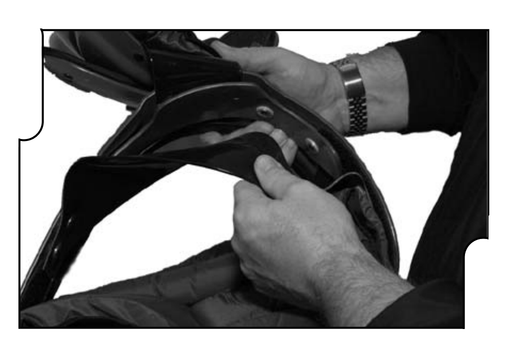




L'entretien de vos épaulettes

Vérifier votre épaulette avant et après chaque utilisation. Il est essentiel de vous assurer qu'il ne manque pas de pièces ou, encore, qu'aucune de vos protections soit abîmée ou fissurée. Remplacer les attaches au besoin. À l'occasion, nettoyer votre épaulière à l'aide d'une éponge. Changer régulièrement les rivets et les vis.





☛Ne JAMAIS mettre pied sur le terrain avec une ÉPAULETTE CRAQUÉE

Ces items ont, a priori, rien en commun. Pourtant, ils sont tous les deux très importants et très souvent mal utilisé. Le rôle du protège-dents est de prévenir les commotions cérébrales et non de protéger votre dentition. Dès lors, le découper de façon à ce qu'il ne repose plus sur vos molaires le rend littéralement inefficace. Il va sans dire qu'un protège-dents bien ajusté par votre dentiste sera de loin supérieur aux protège-dents bon marché qu'il suffit de faire bouillir et mordre afin qu'ils prennent la forme de votre bouche (bien que ces derniers demeurent efficaces).



Visières :

La visière est une protection supplémentaire dont le but est de protéger une blessure déjà existante.

Dans la plupart des ligues, elle ne peut être porté sans une autorisation du médecin. Soit dit en passant, les visières n'ont pas été conçues pour éviter à votre adversaire de voir «le blanc de vos yeux» ni pour «dissimuler vos craintes». Elles peuvent, par contre, permettre à un joueur dont la vue est limitée à un seul œil, de jouer en limitant les risques de l'endommager.

De nos jours, l'utilisation des protèges cou et autres accessoires sont extrêmement populaire. S'il ne fait aucun doute que dans un contexte médical précis, ces accessoires peuvent apporter une protection accrue, il demeure néanmoins qu'ils sont souvent employés à des fins esthétiques ! Sauf que l'allure d'un joueur ne doit pas se faire au détriment de sa sécurité. Voilà pourquoi ces ajouts ne doivent jamais servir à faire «tenir» une autre partie de l'équipement.



Protège cou et soutien cervical :

Celui qui utilise un protège cou (ou un soutien cervical) doit s'assurer de le fixer de façon sécuritaire afin d'éviter un étranglement ou autres blessures catastrophiques. La manière dont ils sont attachés est très importante. Il ne fait aucun doute que la façon la plus sûre est de les fixer directement dans les trous conçus à cet usage par les fabricants. Si vous avez réellement besoin d'un protège cou ou d'un soutien cervical et que vous devez absolument l'attacher à votre épaulière, assurez-vous que les lacets ne restreignent en aucun cas les mouvements de vos protections.

Protège-Côtes :

L'utilisation d'extensions telles que les protèges côtes, offre une protection supplémentaire en cas de blessures. Dans tous les autres cas de figure, il est plus judicieux d'utiliser des protections spécifiques à votre position. À propos, de plus en plus de porteurs de ballon portent des extensions au niveau du dos. Afin d'en tirer le maximum de bénéfices, il est indispensable que le chandail soit bien rentré dans le pantalon.

Les pantalons et les chandails de matchs et d'entraînements, tout comme la gaine, les chaussettes, les tee-shirts et autres éléments dont est composé l'uniforme, sont fabriqués de matières aussi diverses que ceux utilisés pour la composition de l'équipement. Chaque pièce a donc ses spécificités qui, à leur tour, influencent la façon dont elle doit être portée. La clef dans ce grand ensemble de produits d'origine différente, c'est que chaque pièce de vêtements doit être de la bonne taille et, surtout, qu'ils s'assemblent l'un dans l'autre correctement ! Côté couleurs, il est sage d'envisager de s'arranger pour que celles-ci s'agencent aisément. Si ce n'est que pour faciliter leur lavage et entretien.

Chandails :

Une grande taille n'est pas obligatoirement synonyme de meilleure qualité. D'autant plus que le rôle du chandail est, primo, de maintenir les épaulettes et les extensions en place. Côté jeu, un chandail trop grand permet surtout à l'adversaire de s'agripper plus facilement. Dans la NFL, CFL & NCAA, les chandails doivent être de la même longueur et les jeunes joueurs devraient suivre cet exemple. L'utilisation de la bande adhésive (tape) afin de resserrer les manches est illégale dans les trois ligues prénommées et son utilisation ne prolonge pas la durée de vie des chandails. Il est donc préférable d'utiliser un lacet ou encore un élastique pour retenir ses manches. Cela ne sera non seulement plus joli, mais surtout beaucoup plus pratique et rapide à enlever en cas d'urgence. De leur côté, si les chandails d'entraînement ne sont pas réglementés, il est tout de même recommandé de les porter de la même façon que vous porter votre chandail de match. Vous éviterez ainsi d'avoir à réajuster votre équipement à chaque fois. Petit conseil : il vaut vraiment la peine d'investir dans des uniformes de bonne qualité, car la durée de vie d'un bon chandail est largement supérieure à celui de qualité inférieure (jusqu'à dix fois plus longtemps selon le cas). Par contre, soyez toujours prudent dans vos achats et n'achetez jamais sans avoir vu des échantillons.

Pantalons :

S'il faut ajuster son chandail au quotidien, ce n'est pas le cas avec son pantalon. Peu importe s'il s'agit de votre pantalon de match ou d'entraînement, il doit impérativement être de la bonne taille. C'est-à-dire que les genoux doivent être recouvert au complet et que les protèges cuisses doivent être bien en place au-dessus des cuisses (quadriceps). Il est aussi important d'avoir suffisamment de matière entre la fourche et la taille. Le seul moment dans lequel il est acceptable d'utiliser de la bande adhésive (tape) sur votre pantalon est, lorsque blessé à la cuisse, votre médecin d'équipe estime qu'il est préférable d'en appliquer. Sinon, il ne faut jamais utiliser de la bande adhésive pour faire tenir votre pantalon, surtout au niveau des genoux. Cela risquerait de provoquer une perte de tension des élastiques dont le rôle est de maintenir en place les protèges genoux. En cas de perte d'efficacité de ces élastiques, il faut les remplacer aussitôt (ces derniers coûtent deux fois rien en comparaison d'un pantalon neuf). Dans la même suite d'idées, il ne faut jamais couper l'arrière de votre pantalon au niveau des genoux afin de l'élargir. Une entaille dans ce type de matériel est pratiquement impossible à réparer. D'un autre côté, si les jambes d'un joueur sont réellement trop imposantes (ou s'il porte une attelle), il est recommandé de défaire le pantalon à la couture, d'y ajouter du tissu et puis recoudre le pantalon.

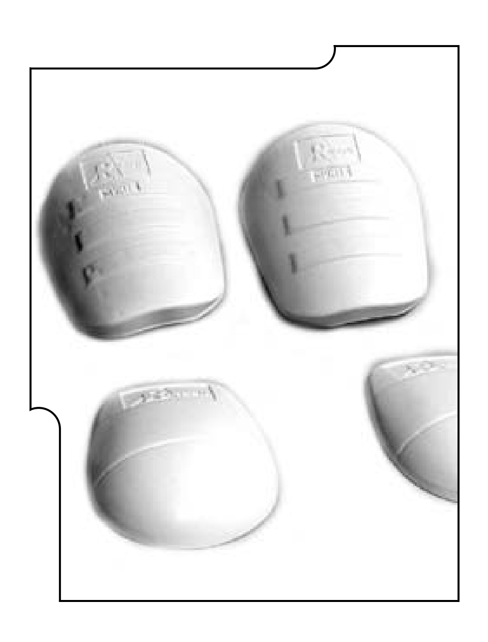
Sous-vêtements :

Le choix des sous-vêtements est aussi important que celui du reste de l'équipement. Pour commencer, il faut tenir compte des conditions climatiques et de l'aisance de leur entretien. Les tee-shirts, gaines et autres protections doivent d'abord permettre une bonne aération et aussi permettre à la chaleur de s'évaporer afin de réduire les risques de fatigues musculaires. Ils doivent aussi aider à conserver le corps au chaud lorsqu'il fait froid. Question hygiène, chaque pièce ne devrait avoir qu'un seul et unique utilisateur. Il est aussi appréciable de ne pas avoir des joueurs avec des chandails à manches longues et de couleur jaunes alors que le reste de l'équipe porte des tee-shirts blancs.



Les protèges cuisses, genoux, coccyx, hanches et autres sont généralement fabriqués en matières synthétiques et puis moulées selon la partie du corps qu'elles sont censées protéger. Ces protections existent dans toutes les tailles et couleurs. Par contre, il faut s'assurer d'utiliser des protections de la bonne taille car un protège hanches trop grand, par exemple, peut engendrer de très graves blessures. Quant aux protèges genoux et protèges cuisses, un pantalon trop grand peut les rendre inefficace suite à un faux mouvement ou, encore, parce que la protection ne repose pas à la bonne place. C'est aussi le cas pour les protèges hanches et coccyx si jamais la gaine n'est pas de la bonne taille.

L'utilisation de protèges mains, bras et coudes diffère de celui des protèges cuisses, genoux et hanches puisque ces derniers sont, contrairement aux premiers, obligatoires. Et puis, l'évolution du jeu est telle que, depuis quelques années, les joueurs portent de moins en moins de protèges mains, bras et coudes. En fait, c'est surtout les joueurs des plus petites catégories, moins soucieux de leur «look» qui utilisent le plus ce type de protection de nos jours. Cela dit, peu importe la catégorie, les joueurs doivent s'assurer que leurs protections sont en bon état et qu'aucune matière plastique ou autre ne dépasse. Il est aussi important de vérifier ce que l'on appelle la «mémoire» de la protection, et que cette dernière retrouve sa forme d'origine à la suite d'une compression.



L'entretien des protections

Chaque protection doit être lavé sur une base régulière à l'aide d'une éponge et un peu de détergent. Vous pouvez aussi utiliser un désodorisant. Par contre, si la plupart des protections peuvent être lavé à la machine, il ne faut absolument pas les faire sécher à la sécheuse. Dans l'éventualité où vous n'êtes pas certain du matériel ou de l'origine de la mousse utilisée dans la fabrication de vos protections, ne prenez aucun risque : lavez-les à la main.

Souliers à crampons :

Les souliers à crampons occupent un rôle primordial dans la pratique du football. Voilà pourquoi, il existe un soulier pour chaque type de surface. Malheureusement, il n'y a pas de souliers qui conviennent à toutes les surfaces de jeux. Par contre, si vous jouez sur une surface naturelle ou artificielle comme le FieldTurf™ et que le règlement de votre ligue permet l'utilisation des souliers à 7 crampons vissés, il est fortement conseillé d'utiliser ce modèle. Autrement, un soulier à crampons multiples demeure un bon deuxième choix.
Sur les terrains artificiels, il est recommandé d'utiliser un soulier spécifique au «turf» ou encore une chaussure de basket-ball. Il est aussi très important de garder vos chaussures propres et en bon état, et de vérifier les crampons sur une base régulière. L'été, comme les surfaces en gazon naturel ont souvent l'habitude de s'user ou de s'aplatir, il est conseillé de porter des souliers de courses classiques ou encore des chaussures à crampons moulés. N'hésitez jamais à ménager vos pieds.

Pour les femmes

Toutes les consignes et les conseils qui apparaissent dans ce guide s'appliquent aussi aux femmes qui désirent pratiquer le football. La seule exception concerne l'ajustement de l'épaulette. Il n'existe pas encore d'épaulette conçue pour les filles et pour les femmes. Dès lors, en fonction de la constitution et l'âge des participantes, une épaulette traditionnelle peut très bien faire l'affaire. Selon les athlètes, il est aussi conseillé de porter un soutien-gorge du type «sports bra», en plus d'une extension frontale afin de bien assurer la protection de la poitrine. Dans la mesure du possible, il est aussi conseillé d'ajouter des protections matelassées en forme de bonnet à l'envers de la plaque protectrice de l'épaulette qui repose sur la poitrine.

1. Vérifier votre équipement de A à Z après chaque utilisation. Cela vous permettra de faire les réparations et ajustements nécessaires avant votre prochaine utilisation.
2. Soignez et respectez votre équipement et il vous protégera mieux en retour.
3. Lisez toujours le mode d'emploi et les conseils d'entretien des fabricants.
4. Ne jamais utiliser une pièce d'équipement qui est brisée ou fêlée.
5. Gardez votre équipement propre.
6. Prenez le temps de connaître la personne responsable de l'équipement au sein de votre équipe. Elle est aussi importante que vos entraîneurs.



Pour plus d'information sur les différents types d'équipements voici une liste et l'adresse internet de plusieurs des grands fabricants.

Équipements et matériels

Nike: http://www.nike.com/

Logo Athletic: http://www.logoathletic.com/

Adams: http://www.adamsusa.com/

Bike: http://www.bikeathletic.com/

Riddell: http://www.riddell1.com/

Schutt: http://www.schuttsports.com

Rawlings: http://www.rawlings.com/

Russell: http://www.russellcorp.com/

Wilson: http://www.wilsonsports.com/

Gilman: http://www.gilmangear.com/

Chaussures

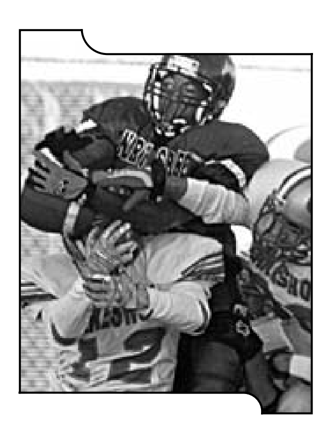
Adidas: http://www.adidas.com/

Fila: http://www.fila.com/

Puma: http://www.pumaweb/home.nsf/index1.html

Converse: http://www.converse.com/

Reebok: http://www.reebok.com/







For more information on the different types of equipment on the market, here's a list and the web site addresses of some of the most well known manufacturers.

Gear and equipment:

Nike: http://www.nike.com/

Logo Athletic: http://www.logoathletic.com/

Adams: http://www.adamsusa.com/

Bike: http://www.bikeathletic.com/

Riddell: http://www.riddell1.com/

Schutt: http://www.schuttsports.com

Rawlings: http://www.rawlings.com/

Russell: http://www.russellcorp.com/

Wilson: http://www.wilsonsports.com/

Gilman: http://www.gilmangear.com/

Shoes:

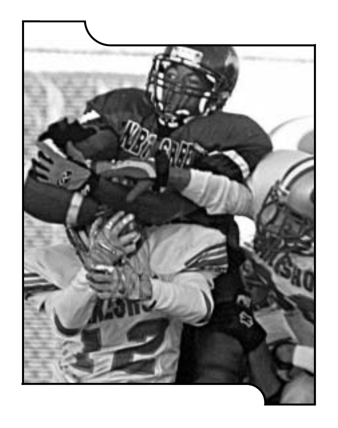
Adidas: http://www.adidas.com/

Fila: http://www.fila.com/

Puma: http://www.pumaweb/home.nsf/index1.html

Converse: http://www.converse.com/

Reebok: http://www.reebok.com/



Shoes

The proper footwear for the conditions under which you are playing is a must. There is not one shoe available that will allow you to play on all surfaces but there are a number of good alternatives. Without a doubt, if league rules permit the use of a seven stud screw-in cleat, this should be your first choice for natural grass and FieldTurf™ fields with a multi-studded shoe as a good second choice. It goes without saying that on artificial turf, a turf or basketball shoe should be your choice. It is important to keep your shoes clean regardless of variety and to regularly check the cleats for wear. Natural grass fields tend to become compacted and when this occurs it will be easier on your feet to wear a multi-studded shoe or sneaker. This usually happens in the summer when civil football is in mid-season and when intercollegiate teams are in training camp. In the latter case if you are not fighting for a spot in camp, wear your basketball shoes and give your feet a break.

Fitting female players

All of the fitting information in this guide will apply to female football players with the exception of the fitting of the shoulder pads. There are not as yet any football shoulder pads designed for use by women or girls. Depending on the level of physical maturity of the player, unaltered men's or boy's pads will do just fine. However, the maturing female should wear a good sports bra under her pads in addition to a front extension to ensure full coverage. Whenever possible, protective cups should be attached to the back of the shoulder pad breastplate or the padding raised to form a cup.

1. Always inspect your equipment after each use - this will allow for repairs prior to its next use.

2. Treat your equipment with respect and it will protect you.

3. Read the manufacturer's instructions on fitting and maintenance.

4. Never wear any protective gear that is cracked or broken.

5. Keep your equipment clean.

6. Make a point of getting to know your team' equipment manager or the person who looks after your team's equipment - he or she is as important as the Head Coach.

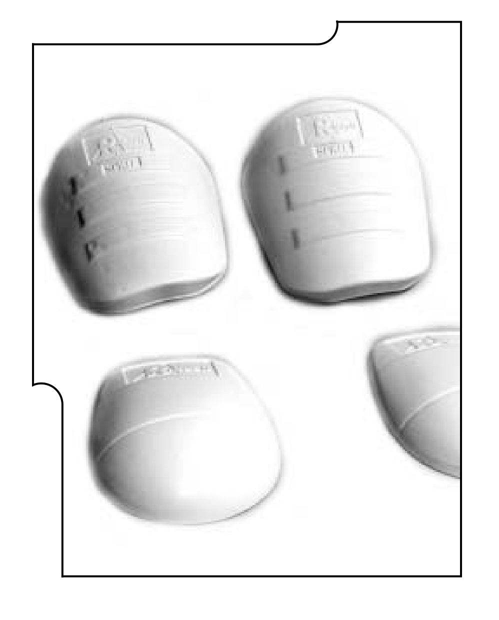




he term protective pads refers to those pads used to protect the extremities as well as the hips and tailbone. In most cases these pads are made from closed cell form and depending upon their use some (thigh & hip/tail) have plastic cores. These pads are designed to protect the player from blows and abrasions and thus must fit the appendage for which they are intended. These pads come in a wide variety of sizes from Youth to Pro; wearing the wrong size can lead to injury. In the case of knee and thigh pads, poorly fitting pants could cause the correct size pads to be inefficient because of excessive movement or simply poor positioning. The same is true for hip pads worn in the wrong size girdle.

The use of hand, arm and elbow pads presents a completely different problem where as the thighs, knees and hip pads are mandated by the rules of the game, hand, arm and elbow pads are regulated but optional. The nature of the game of football has changed such that these pads are used less and less by older players but are still visible amongst the younger beginners to the game. They are a costly expenditure and not really necessary. Whatever the case all protective pads need to be checked to ensure that they still can provide the desired level of protection - look for tears and/or plastic fatigue and check the memory of the pad; does it return to it's original form after compression?





Caring for protective pads

All pads should receive a regular cleaning. This can be done by simply sponging them with a mild detergent and spraying them with a disinfectant. One should remember that while some pads can be washed in a washing machine none should ever be put in the dryer. If there is doubt about the characteristics of the foam used in the construction of your pads, do not take any chances, wash them by hand.



The cloth items that make up a football uniform are as diverse as the protective equipment in nature and design. The pants and shirts both game and practice varieties in addition to girdles, socks, compression shorts, T-shirts, athletic supports and tights are made from a wide variety of materials which ultimately affect how they are worn. The constants in this whole mix are the need for all items to fit properly, be colour fast and easy to launder and repair.

Shirts:

Bigger is definitely not better when it comes to both game and practice football shirts. The shirt is expected to aid in holding the shoulder pads and extensions in place from the protective stand point and from a playing point of view loose cloth just encourages holding. Full-length shirts are mandatory in the NFL, CFL & NCAA and a good example to follow. The use of tape to tighten the sleeves is also illegal in these leagues and its use does not promote longer sweater life. The use of lacing and elastic inserts not only looks better but also will allow for quicker access in an emergency. Practice shirts of course can be belt length but keeping the conditions the same both in practice and the games will eliminate a lot of squabbling. It pays to buy quality when purchasing uniforms and a quality top can give you ten years of use while a less expensive model might not last a season. Be prudent, ask for a sample, never buy anything sight unseen.

Pants:

While the adjustment of a sweater is an everyday occurrence, when it comes to pants the same is not true. Whether they are game or practice pants ,they need to fit and that means covering the knee fully while the thigh pad pockets are aligned correctly with the player's quads. It is equally important to have sufficient rise from the crotch to the waistband. Probably the only time you would tape your pants would be in the event of a quad injury during the game, at which time your medical staff would decide to do so. Never tape at the knees to tighten them, all you are doing is ruining the elastic in the cuff. If and when the elastic loses its elasticity have it replaced, a ten-cent elastic is nothing to replace compared to a new pair of pants. Along the same lines never cut the back of the leg to widen the opening, the material will just run making the opening too large and it is practically impossible to repair properly. If a player has extra thick legs or wears a brace the pants should be opened along the inner seam and an extra piece of cloth inserted to widen the opening.

Under garments:

The choice of material for under garments is probably more important than any other aspect of the selection process. The properties must recognize the climatic conditions in which they it will be worn while being easy to launder. T-shirts, girdles etc. should promote heat dispersal to reduce muscle fatigue while keeping the body cool or warm depending upon the season. Most of the items should only have one user for sanitary reasons so expensive compression shorts and the like usually become personal equipment. It is nevertheless important to ensure that you do not have for example yellow long sleeve T-shirts showing on two players and the rest with red, when yellow is not one of your uniform colors.



The use today of shoulder pad collars and other add-ons has become epidemic. When used for medical purposes, all of these products can and will make a positive difference in an athlete's level of protection. However, the vast majority of the time they are used by athletes who think they "look good", and ultimately take away from the level of protection afforded the athlete by his equipment. The use of these products, whether they are front or back extensions or collars and restrictors, should not be "to make something fit".



Mouth pieces/visors

These two items have little in common at first glance however both are vitally important but more often than not misused. The mouthpiece is to aid in the prevention of concussion and not only to preserve your dental work. Trimming it down so that it does not cover your molars defeats the purpose for which it is intended. It goes without saying that a mouthpiece fitted by a dentist will afford you greater protection than an inexpensive boil and bite model.

The visor is an injury-protecting device and in most leagues is required to be clear and worn only with a doctor's approval. It is not to prevent an opponent from seeing the "whites of your eyes" or that you are scared. It can however allow someone with limited sight in one eye to play a game without risking the sight in his or her good eye.



Collars/restrictors:

When a collar/restrictor is used, be sure that you are not creating a fulcrum, which could lead to a serious injury. Attaching a collar/restrictor is also very important and without a doubt those that screw into manufacturer drilled holes are the best. If you need to use a tie-on model be sure that when securing the laces that you are not restricting the movement of the flaps or caps.

Extensions:

The use of extensions will offer greater sternum and lower back protection however unless an injury is present , a position specific pad should be the best solution. In today's game more and more running backs like to wear a back plate extension, it is imperative that their shirts be tucked into their pants for the plate to maximize it's benefit.

5. Lift the deltoid pads and see that the points of the shoulder (humerus) are covered by the arches of the pads and centred in the clavicle channel.

6. The collar should allow for a comfortable range of motion to the neck approximately 1/2”. Arms raised in an upward motion should not pinch the neck.

7. The arches should meet evenly, with no overlap.

8. There should be no restriction of movement of the extended arm.

9. The pad should move back into place after movement.

10. Before adding any auxiliary pads (collars, restrictors etc.) have the player put his helmet on to verify the range of motion of his neck.





Caring for your shoulder pads

Check your shoulder pads for broken hooks or rivets and/or cracked plastic (arches, caps or flaps) prior to and after each use. Replace worn elastic straps as necessary. When possible sponge clean padding or remove it and steam clean. Replace broken rivets with T-nuts and washers.



☛Never

wear

Cracked

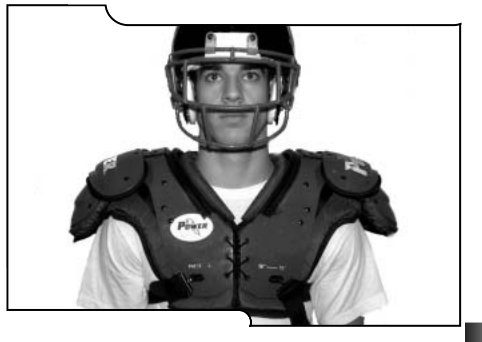
pads



Next to the helmet, the shoulder pads are the most important piece of protective equipment used in the playing of the game of football. Like the helmet it is imperative that they fit properly to provide the necessary protection to the wearer. The function of the shoulder pad is to protect the shoulder, back, and chest. It should also protect the musculature and skeletal parts of the shoulder. The shoulder pad cannot prevent dislocations, separations or bruises caused when blocking or tackling stresses certain body parts. While there are at present only four helmet manufactures there are over fifteen different companies making shoulder pads for today's football players, from "squirts" to the "pros". The abundance of manufacturers means a variety of fitting and sizing instructions nevertheless what makes a good fit is pretty standard.

Fitting shoulder pads

To properly fit a pair of shoulder pads one must first measure the distance between the points of the player's shoulders. This measurement in conjunction with your manufacturer's sizing chart will get you started. It should be noted that pads are





designed for every position thus the pads selected should meet the users needs if they are to provide the level of protection required. There are also universal pads, which are designed for larger user groups such as linemen or running backs/linebackers.

To get a proper shoulder measurement you must first find the top of the humerus bone. This can be done by pressing down with your fingers on the top of the deltoid muscle. You will then feel the head of the bone, straight across the back to the head of the other bone. (Round up all measurements to the next 1/2")

Shoulder pad Fitting checklist:

1. Measure the athlete.
2. Select the appropriate pad for the desired position in the corresponding size according to the manufacturer's recommendations.
3. Fit with a T-shirt only.
4. Have the athlete try on the selection securing the straps and/or laces.

Caring for your helmet

1. Keeping it clean will go a long way to extending it's life, rinse out the shell on a regular basis and wash removable pads. Always air-dry your helmet and its components. If possible refrain from using hair gels.

2. Never use solvents or other paint products not authorized by the manufacturer.

3. Use glycerine to moisten valves and "Armour-all" to keep the liner pliable.

4. Use "Vaseline" on all screws to ensure easy removal.

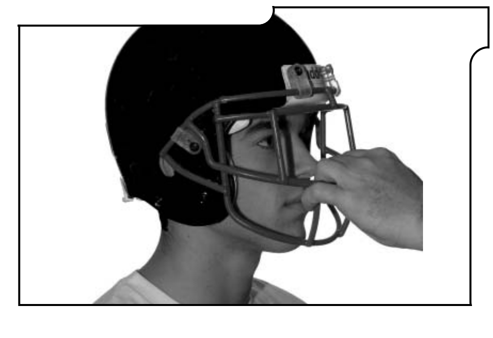
5. Never sit or stand on your helmet.

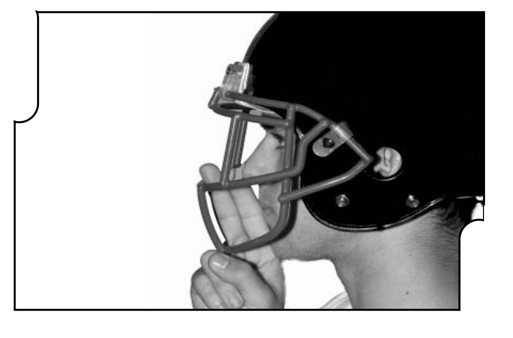
Facemasks

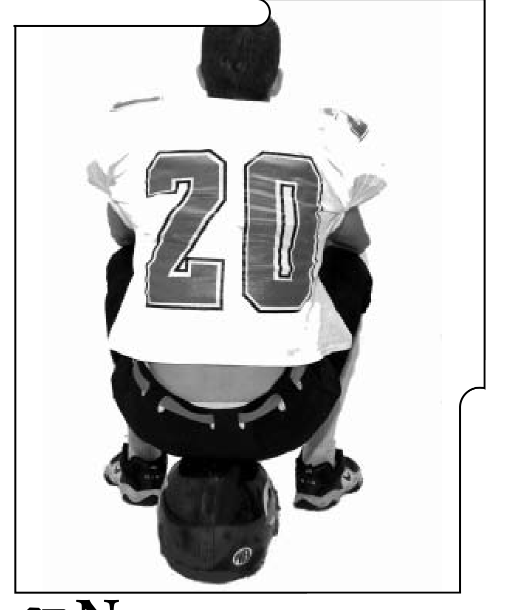
The basic facemask is designed to provide oral protection only, however there are a variety of models offering nose, jaw and eyeglass protection. Masks are generally available in three sizes: youth, regular and extra large, and are manufactured from Kra-Lite™ plastic, carbon steel and titanium. There are also a variety of coatings for the latter two types. It is as important to wear the correct size of mask, as it is the correct size helmet. The use of too large a mask can increase the risk of injury by reducing or restricting the range of motion of the neck and head or in the case of youth football simply being too heavy for the player.

Caring for your facemask

The facemask, like any other piece of protective equipment, should be inspected before and after each use. Look for chips in the coating, which could expose sharp steel, and ensure that all welds are solid. One should also be sure that the mask has not become misshapen. In the case of plastic masks one should pay particular attention to the appearance of fissures in the plastic at the stress points. The facemask may need to be removed in the event of an accident, always be sure the attaching hardware is in good shape and lubricated to facilitate its removal.







☞ **Never** sit or stand on your **Helmet.**

The helmet (and facemask) is by far the most complicated and expensive piece of equipment required to play the game of football and it is the only piece of equipment that must be manufactured to accepted to NOCSAE (The National Operating Committee on Standard for Athletic Equipment) standards. That being said, how can we be sure that a helmet fits and is safe?

A helmet is said to fit properly when it satisfies the following conditions regardless of make:

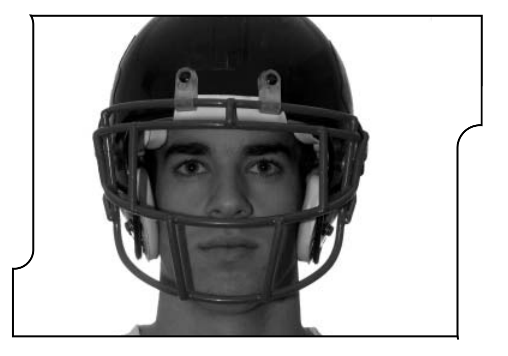
1. All sides of the head including the crown come in contact with the helmet without pinching or other discomfort.

2. The jaw pads must touch the cheeks.

3. The helmet sits approximately one (1) inch above the eyebrows.

4. With a gentle twist of the facemask the skin on the forehead will move with the helmet. (This should be done without a chinstrap).

5. When all of the above-mentioned conditions are satisfied you will have achieved the desired "snug fit" necessary for a safe participation in the game of football.



How does one satisfy these conditions ?

1. First measure the circumference of the athlete's head to determine the helmet shell size. This should be done with a cloth measuring tape held approximately one inch above the eyebrows.

2. From the manufacturer's guidelines select the appropriate shell size. If this information is not available, start with a large and work up or down depending upon the fit. There are at present four shell sizes (M, L, XL & XXL).

3. Ideally without a facemask attached, inflate or deflate the helmet until it sits evenly on the head as per item #1 above. Check by trying to insert your fingers between the back of the helmet and the player's head and at the temples. For padded helmets adjust the padding components until you have a snug fit. Select and install a pair of jaw pads until you have a pair that touches the cheeks/jaw without discomfort.

4. Install the desired facemask and check all aspects of the fit again as a 'spread' or mis-shapen facemask can distort the shell and destroy the fit. If the fit is altered by a bad mask select a new one.

When you are satisfied with the fit install the appropriate chinstrap as per the player's request or based upon your inventory.

We now have a helmet that fits, but this is only the beginning as there are a number of factors that can change the fit or can render a helmet dangerous. For this reason players (or parents) should check their helmets before and after each use to ensure that all hardware is secure and undamaged, and there are no visible cracks in the helmet shell.

☞ Never wear a helmet that is Cracked.

This guide is designed to allow players, parents and team officials to monitor the use and fit of the equipment necessary to play the game of football. These are general guidelines and should be used in conjunction with the manufacturer's information guide provided with all equipment at the time of purchase and in consultation with your team's equipment manager. Player safety is first and foremost when it comes to playing football and it can only be achieved through the cooperation of everyone in the football "family" - so do your part!

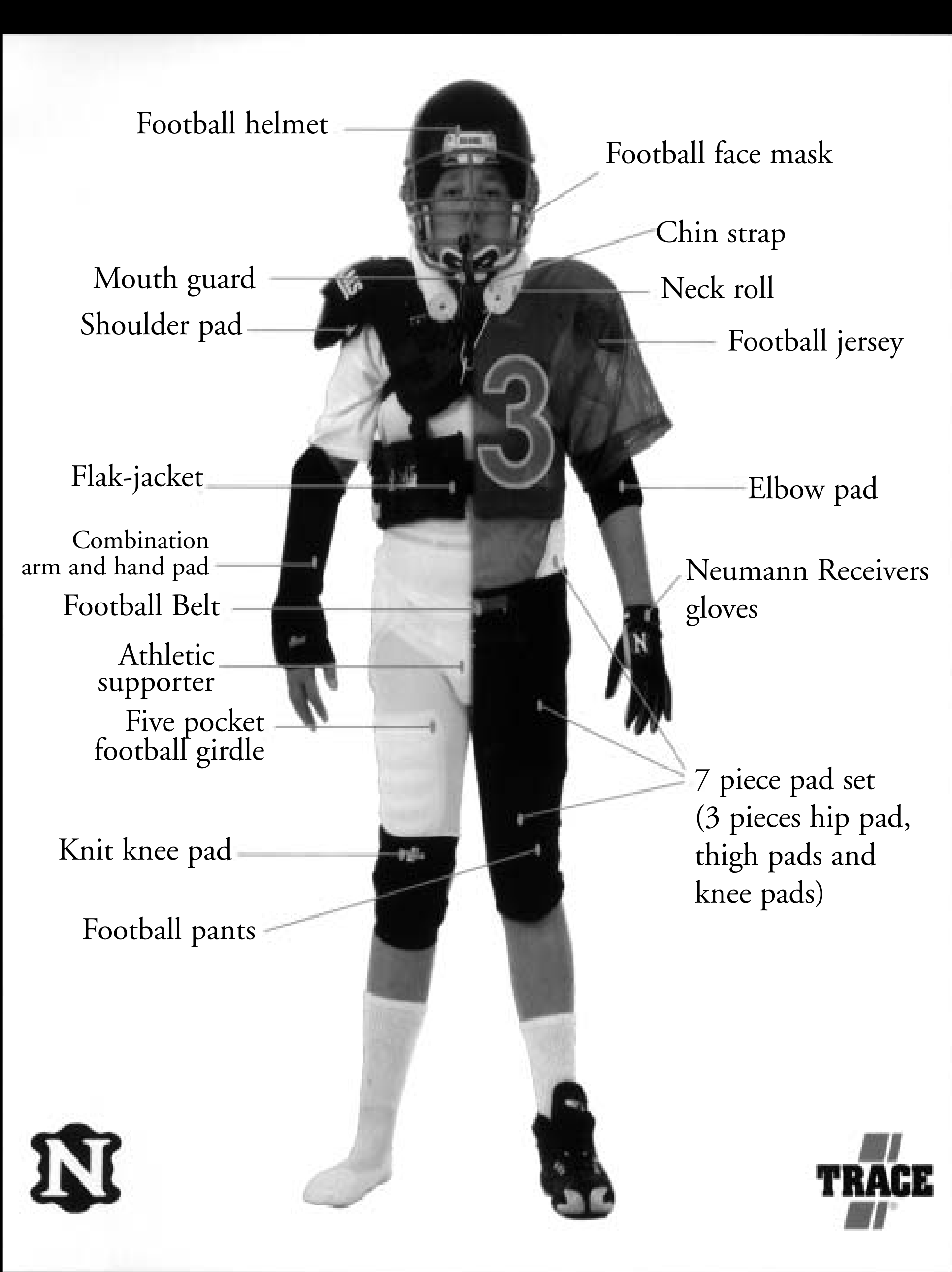




ABOUT THE AUTHOR
AL ANSELL, E.M., C.

Al Ansell is the Coordinator of Athletic Facilities at Bishop's University in Lennoxville, QC and is responsible for all of the athletic installations and athletic equipment. He is the Certification Exam Chairman for the Athletic Equipment Managers Association (AEMA) and has himself been certified since 1991. Al was the first Canadian to be certified and is the only Canadian ever selected to receive the Glenn Sharp Award as the AEMA's Athletic Equipment Manager of the Year in 1996. Al has coached at both the CEGEP (Champlain Lennoxville 78-80) and university level (Bishop's 81-83) in addition to his playing career as a guard at Bishop's University in the early seventies. Al has served as Team Canada's equipment manager at the 2000 & 2001 Global Junior Championships.

Football Equipment



INTRODUCTION

Why? Why should the federation, after existing for more than a hundred years, publish yet another safety manual, a “to do” or “not to do” pamphlet in which you can learn if you are fitted properly, or if your football gear is in good enough condition to play? Evolution would be a reasonable answer since, in the last fifteen years or so, football has changed tremendously. Players are bigger, a lot faster and, consequently, the impacts are more violent.

Don’t get us wrong, it’s not that football has become more dangerous than it was twenty or thirty years ago (actually, it’s safer now since the equipment is of much better quality), it’s just that physically, as well as technically, the sport has taken another dimension.

Since it’s the federation’s duty to make sure all the football players and coaches across the province know that a well adjusted —and well taken cared of— equipment diminishes the risk of injury, as in any other contact sports, we felt it was time to go back to the basics. Especially when more and more people tend to take for granted that their equipment is safe, just like some parents think their children car seats are well adjusted. But then again, insurance companies report that half of the children injured in car accidents, could have been prevented if their seats had been properly installed…

With that in mind, we asked Al Ansell, e.m., c. and Coordinator of Athletic Facilities at Bishop’s University in Lennoxville, to refresh everybody’s notions of safety. As one of Quebec’s most competent equipment managers, Al Ansell also accepted the challenge to help us make our province’s gridiron safer. And a challenge it is, especially in these days and age when television and the “how you look” has such a vivid influence on the players behavior…

But then again, it’s better to be safe, than sorry.

For Football Quebec
Luc Bouchard





Riddel souhaite à tous une agréable et «sécuritaire» saison

Riddell wishes all participants a safe and enjoyable season

★★

SPECIAL EDITION



Play Safe

A BEGINNER'S GUIDE TO FOOTBALL EQUIPEMENT AND SAFETY

N.F.F.C.
NATIONAL FOOTBALL FEDERATION OF CANADA®

TABLE OF CONTENTS

Poste-Publications n° de convention 148 3110